

牛奶+巧克力=得不偿失

健康

浣滆

鍙戝竷浜庯細2009/02/05 10:45

从1998年以来,学者们提出了"早餐吃什么,牛奶加鸡蛋"、"为了下一代,请给孩子一杯奶"和"农民也要喝牛奶"三个通俗而又极具感召力的口号。"一杯牛奶强壮一个民族"、"牛奶哺育了一个新的生命",已成为全社会的共识。随着神六的升天,"一天三杯航天员专用奶是航天员食谱中很关键的一条"更是掀起了一个新的牛奶饮用浪潮。人们的热门话题也从以往的"为什么要喝牛奶",更多地转向关心"喝什么奶更新鲜、更安全"和"怎样喝奶更营养、更健康"等问题。为此,记者特意请来专家为读者解答这些问题。 (摘自《大众健康》)

牛奶最好饭后饮

1. 每人每天喝多少牛奶好?

牛奶作为一种营养价值较高的食品,喝少了难以发挥应有的作用,喝多了则难以消化吸收,所以大家应根据年龄、体力和脑力的消耗量以及自身经济条件来确定每天的饮奶量。一般来说,成年人一天应喝400~500毫升,即两瓶牛奶,建议至少要喝250毫升,即一瓶牛奶。经济条件许可最好三瓶即750毫升左右,但不宜超过1000毫升。简单地说,就是"保证一瓶,争取二瓶,最好三瓶,不超四瓶"。

2.什么时候喝牛奶好?

牛奶是一种基础食品,以饭后饮用为宜。一天一瓶以早餐喝为好,一天两瓶以早晚喝为佳,也可根据个人生活习惯在三餐之外的时间喝,但要注意先吃点富含淀粉的食物后再喝,以使牛奶在胃中有较长的停留时间,有利于营养素的全面吸收和利用。简单地理解,就是"早中晚都行,最好饭后饮"

3. 喝牛奶对胃有保护作用吗?

由于牛奶可以在胃黏膜表面形成良好的保护层,所以它可缓解酒精等刺激性食物对胃黏膜的侵蚀 ,减少胃部疾病的发生。日本早已有喝奶人群胃癌发病率较低的研究报道。相反,饮酒尤其是酗酒会 增加内脏器官的负担,诱发或加重胃部疾病的发生或病变。因此,我们还是倡议"多喝奶、少喝酒, 最好以奶代酒"。

4.鲜奶与奶粉哪样更好?

奶粉是鲜奶经过浓缩、喷雾、干燥后制成的微细粉粒,其蛋白质、脂肪、无机盐等主要营养成分变化不大,但氨基酸的利用率有所下降,部分维生素和免疫球蛋白等活性物质遭到破坏,尤其是维生素C、B1破坏严重。因此,有条件的情况下,以喝鲜奶更好。但奶粉便于储存、运输、携带,对于野外工作者、偏僻和缺乏冷藏设备的农村居民仍是较好的营养食品。值得一提的是,"奶粉事件"以后,广大消费者选购奶粉时要选择质量信誉度好的品牌和厂家,谨防假冒伪劣产品。